

R&G Agency for Curative Natural Products

認定特定非営利活動法人

天然薬用資源開発機構ニュース

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. **52**

2014 年冬季号



発行所: 認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構

編集: 認定特定非営利活動法人 天然薬用資源開発機構事務局

〒602-8136 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町574番地1ファルマードビル

TEL: 075-803-1653 FAX: 075-803-1654

E-mail: npo@tenshikai.or.jp

http://www.tenshikai.or.jp



Contents

1. 〈シリーズ〉身近な薬草「サラシナショウマ」
2. 平成 27 年を迎えるにあたり
3. 化学肥料による「野菜の栄養過多」について
4. 〈シリーズ〉野菜を科学する(11)「サツマイモ」
5. 花脊だより
6. 京都薬草の森公園付近の植物(7)「キツネノササゲ」
7. 2014 年 9 月, 10 月, 11 月の活動報告
8. 2015 年 1 月, 2 月, 3 月の行事予定

シリーズ 身近な薬草 サラシナショウマ

【学名】 *Cimicifuga simplex*

【分類】 キンポウゲ科

【生薬名】 升麻

【薬用部位】 根茎

長さ 20~30cm にも及ぶ
細長い花穂をほぼ垂直に立て
小さな花をびっしりとつけます。



サラシナショウマは漢字では「晒菜升麻」と書き、若い新芽をゆがき、よく水洗い（晒す）して苦味を除いて食用に出来ることに由来します。漢方薬の原料としてこの植物の根茎は「升麻」と呼ばれ、特に炎症をとる目的で処方されます。民間薬としては、升麻単独を煎じて口内炎や扁桃腺炎に含嗽剤（うがい薬）として用いることもあります。

初夏に咲くアカショウマ（赤升麻）はユキノシタ科で、秋のサラシナショウマとは花期で区別がつけます。また植物の大きさとしてサラシナショウマは高さ 1m 位に達することもある大型の植物です。生育する場所がサラシナショウマは樹陰や草地であるのに対し、アカショウマはもっと湿気の多い日陰が適地であるといった違いもあります。花は開花初期には萼片を有しますが、すぐに脱落して多数の白色の雄しべだけが残し、特徴のある美しい花となります。

花脊の薬草の森にも生育していましたが、鹿に食べられ目下再度山へ戻すために苗を育成中です。

平成27年を迎えるにあたり

理事長 医学博士 山原 條二

冬号の会報が皆様の手元に届きます頃は、年末と迎春の用意などでご多用の事と存じます。この一年皆様方にも本法人としましても色々の事柄があり、楽しんだり、心配したりで経過したと思います。健康で楽しく日々が送れる仕組みを知って実践する活動を毎年もう一段上に充実させたいと企画をしています。

“京都薬草の森公園、の整備をスタートさせてから丸10年です。初期の頃を知る会員の方々は現状を予想されていなかったかも知れません。これからの10年皆様方の御協力をいただき、世にない活用形の薬草の森に仕上げて行きたいと考えています。単なる見本園でないところが大きな特長で、健康造りの実際にも活用出来る場としてより完成度を上げたいと思います。

本年8月16日、花脊から丹波、福知山方面に今まで無かった様な豪雨が襲い、只今復旧作業中です。しかし、花脊ではびっくりするほど大型のサツマイモや里芋、さらに椎茸の豊作など、自然は良い事も与えてくれます。何事も諦めないで、平成27年も漸進したいと思います。

それでは、良い新年をお迎え下さい。

事務所にある「^{きちじょうそう}吉祥草」の花が咲きました。
名前の由来は、めったに花をつけず、花をつけた時には吉事があるという言い伝えに由来します。



化学肥料による「野菜の栄養過多」について

—野菜の中に含まれる硝酸塩の功罪—

メタボリック・シンドロームは循環器系疾患の発症のみならず、癌や糖尿病など広く難病の原因になるという事が解明され、その予防と治療は重要な課題となっています。以前沖縄は長寿県として注目されていましたが、2000年に全国男性平均寿命の順位が26位まで下落し、長寿県神話も崩壊してしまいました。その背景をみると、米軍占領下にはじまった欧米型の高カロリー・高脂肪の食生活を幼少期から行ってきた結果と考えられます。このように、ヒトの栄養過多はメタボなど様々な不調や病気を引き起こしますが、今回は少し視点を変えて、化学肥料の与え過ぎによる「野菜の栄養過多」について考えてみたいと思います。

植物の成長に必要な三大栄養素は窒素、リン酸、カリウムであり、通常の配合肥料には必ずこれらが含まれます。1840年にはこれらを化学合成できるようになりました。また、窒素肥料の素となるアンモニアの化学合成が1907年に完成し、化学肥料というものが世に出される端緒となりました。

植物は、窒素を硝酸塩やアンモニウム塩の形で根から吸収し、アミノ酸（タンパク質の素）を合成します。通常土壌中の窒素は少なく常に貧栄養状況にあるため、植物の成長を促すために肥料を補うことになります。ヒトや動物が多量の食物を摂取した際に、飢餓状態に備えて余剰の栄養素を脂肪として体内に蓄えるのと同じで、植物は吸収される硝酸塩の量が多すぎると、余剰分を葉緑体に蓄積するように進化してきました。化学肥料を多用し農産物が増産されるようになると、吸収された硝酸塩がアミノ酸に合成しきれず植物体、特に葉の部分（葉緑体）に蓄積されます。そして、それらを食べた人体への影響が以下のように指摘されています。

野菜から摂取された硝酸塩は、消化器で還元酵素によって亜硝酸（ HNO_2 ）に変換されます。亜硝酸は体内で血液中のヘモグロビンと結合してメトヘモグロビンとなり、酸素の運搬を低下させ酸欠を引き起こすと言われています。また、体内の亜硝酸はアミンと反応してニトロソアミンを生成し、発癌との関連も危惧されています。亜硝酸は体内で還元されてできるほか、漬物、特に一夜漬けのような浅漬けに多く含まれています。この場合は野菜に含まれる硝酸が細菌によって還元され亜硝酸になるためです。しかし、今のところ臨床での有害性を示す信頼性の高い事実は認められていません。欧米では野菜の硝酸塩含有量の上限を設定していますが、日本では行われていません。ハウレンソウなど葉物野菜に多く含まれる硝酸塩は、茹でるなどの調理によって減少することがわかっているため、調理の工夫により摂取量を減らすことが可能です。

一方、硝酸塩自体は悪い作用ばかりではありません。最近の研究によると、消化器で硝酸塩から変換された亜硝酸が、野菜の葉緑体に多く含まれるビタミンC（アスコルビン酸）やポリフェノールと反応して一酸化窒素（NO）を発生する事がわかっています（化学反応式： $2\text{HNO}_2 + \text{アスコルビン酸} \rightarrow 2\text{NO} + \text{デヒドロアスコルビン酸} + 2\text{H}_2\text{O}$ ）。NOはガス状であり、広く体内へ拡散し血管拡張因子として作用することがわかりました。体内のNO供給源の80%は野菜、10%は肉類（獣、鶏など）、10%は他の食品とされています。少し専門的になりますが、血管の内皮には血圧をコントロールする機能があり、その因子にNOがある事が1987年に解明され、1998年にこの研究に関与した研究者にノーベル医学、生理学賞が与えられました。当時私も血管の弛緩作用を有する天然物や成分の研究をしており、身近な内容で記憶に新しいところです。このNOはアミノ酸の一種アルギニンから体内で合成されて血圧の調整に関与しています。ただし、この反応には酸素が必要で、心筋梗塞など血流の低下や停止状態では十分な酸素の供給がされず血管の収縮が発生し、さらに状態を悪化させてしまいます。

このように、野菜中の硝酸塩は多すぎると毒となり、適量だと薬となるのです。ヒトも野菜も、成長には適量の栄養、肥料は不可欠ですが、多すぎると様々な弊害となるわけです。

野菜を科学する(11)

サツマイモ

サツマイモはアサガオなどと同じヒルガオ科の植物です。メキシコやグアテマラ付近の中南米では紀元前 3000 年頃からすでに栽培されていた野菜です。日本にはまず唐イモとして琉球に続いて薩摩、長崎へと 1600 年代に入って来ました。それほど肥料は必要ありませんが、暖地でないと栽培は難しく今でも産地は西日本以西に多いです。

花脊で本年栽培の鳴門金時種は、写真の様に一個 2kg もあるのがゴロゴロと収穫出来ました。炭や海藻を入れた堆肥の力かと自負しています。勿論化学肥料や農薬は無使用です。

サツマイモは耐熱性のビタミン C がイモ 100g 中に 30mg も含有されています。レモンは 100g 中 100mg ですが、サツマイモなら一回で簡単に 500g は食べられる事を考えると優れものと言えます。また、食物繊維は 700mg と多く、廃棄するところがありません。カロリーは米の 1/3 ほどですが、食べやすいのでつい過食となる事には気を付けましょう。

ただ寒さに弱く 12 月中旬以降の保存は難しくなります。また黒斑のあるものは中毒することがあるので食べない方が良いです。中国野菜の空心菜と同様サツマイモの蔓の新芽や葉も食用として美味しく食べられます。『サツマイモの飴からめ』(拔絲番薯^{パースファンシュ}と呼び、中華風大学イモの事)の作り方は、まずサツマイモの皮を剥き、アクをとる為に酢の希釈液に一時間ほどつけておきます。ザルにあげ乱切りし胡麻油で火が通るまで揚げます。砂糖と油を同量入れて弱火で練り、飴状になったら先に揚げたイモを入れ手早く混ぜて油を薄く引いた皿に盛ったら出来上がり。砂糖の代わりに黒砂糖でも出来ませんが色が良くありません。しかし、健康には黒砂糖の使用がベターです。



11 月に花脊でとれたサツマイモ（鳴門金時）です。
左は 30cm・2kg 以上の特大サイズ、右は普通サイズです。
特大サイズがゴロゴロ収穫できました。



『サツマイモの飴からめ』
飴が糸を引くように伸びることから
「拔絲番薯^{パースファンシュ}」という名がつけました。

花脊だより

せい の とし お
清野 利夫

今年も花背の豊かな自然の中で、汗を流し、体を動かし、気分転換・達成感・満足感をいっぱい体中に吸収して、おかげ様で天使のような心を授かった『京都薬草の森公園』園長代理の清野です。寒さがひとしお身にしみるところとなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

熊蟄穴 （くまあなにこもる）

二十四節気、大雪の時候にあたり、季節は仲冬

今年も公園内の「試験農園」では季節ごとにジャガイモ・トマト（試作）・キュウリ（試作）・サツマイモ・ポップコーン・カボチャ・サトイモ・金時ショウガなど様々な野菜を収穫することが出来ました。特にこれらの野菜はすべて無農薬・有機肥料（純植物系の肥料のみ）で育てあげています。今年の販売は好評のうち終了いたしました。皆様お召し上がり頂けましたでしょうか。

日頃私たちが実践している食養生の基本は、季節の元気な野菜や、果実、海藻、芋類、雑穀など上手に、不偏的に摂る点にあると、言われています。

暑い夏には、涼しくて、あっさりとした野菜や酸味のある果物が旬を迎えます。これらの野菜・果物には暑い夏を乗り切るために体を冷やしたり、食欲増進したりする効果があります。一方寒くなる冬にかけては、体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。つまり、旬の食材は、その時期の体が欲する食材なのです、だから美味しいと感じるんです。

旬の食材はまるで春・夏・秋・冬のおいしいクスリです。

また旬の食材は日本の美しい四季を感じさせてくれます。せっかく四季のある日本に住んでいるのですから、四季と旬を十分楽しんでみませんか。

ところで食材に旬があるように、人にも旬があるのでしょうか？

ふつうには若い世代が旬といわれています。

年をとると、盛りをすぎたとか、枯れたとか言われています。なるほどピチピチした肌の水分がなくなる点では枯れたというのは当たっています。

しかし、こうした見た目の旬だけに焦点を当てる必要はないのではないのでしょうか。

体力や美しさ、または記憶力は年と共に衰え旬を過ぎますが、別の旬は年と共に充実するのではないのでしょうか、たとえばものを深く洞察する力、思考能力、共感力など年をとるにしたがい旬を迎える能力だといわれています。しかし、とても残念ですがこの能力は体力や美しさとは違い、ほっておいても存在するものではなく、自分で磨きをかけて旬を作り出していかなければならないものなんです。

体力や美しさは減少しても別の旬を持てる大人は輝いてカッコイイと思います。

（誰とは名前を出せませんが、何にでも興味を持ち子供みたいに目をキラキラしている人を私は身近にいるのを知っています。）

今はそんな大人が少ない。

どうでしょう、旬をめざす大人の方に提案します、花背に【大人の秘密基地】を造ってみませんか、旬をめざす大人の方の協力が有れば、これからの『京都薬草の森公園』はもっとより良いものになると思います。

春からの新しい栽培プログラムは既に完成し耕作の構想を畑に下すだけとなっています。軽作業のアルバイト希望者を募集しようと計画中です。また改めてご連絡いたします。

私はこれから冬眠に入りますが、来年もご協力をよろしくお願いします。 せ～の(^^)

京都薬草の森公園付近の植物(7)



キツネノササゲ

【花期】	8月～9月
【高さ】	1m～2m
【分布】	本州～九州
【生育場所】	山地の林縁
【分類】	マメ科ノササゲ属

キツネノササゲはツル性の多年草で、本州～九州の山地の林縁に生えます。初秋～秋に長さ2cmほどの細い筒状の花を咲かせます。筒状の部分（ガク筒）の先が淡黄色の花弁になって先が小さく開いているのが特徴です。花は総状につき下向きに垂れ下がります。また、マメ果はやや細長く長さ5cmほどで、色は濃紫色に熟します。晩秋に裂開して黒紫色の直径5mmほどの球形の種子を出します。葉は細長い卵形で3出複葉（下の写真のように小葉3枚を1枚の葉と数える）です。大きさや形態はミツバアケビの葉にやや似ていますが、ミツバアケビでは、葉の縁に波状の鋸歯があります。

キツネノササゲの名前の由来は、ササゲに良く似ていて狐に騙される程と言う意味で名付けられました。また、野菜として栽培される「ササゲ」と同じく、若い実が弓なりにそり返り、その様子が物を「ささげ（捧げ）」持つ形に似ているから付けられた名です。ただし、キツネノササゲは食用にはしません。

最近では見かけることが少なくなった野草のようですが、花脊の気候条件が合うようで、今年も小さな可愛い花を咲かせていました（上の写真は9月6日に撮影）。



3出複葉



マメ果は熟するとき綺麗な紫色になり、乾燥すると写真のように裂開して中から種子が出て来ます。



2014年9月・10月・11月の活動報告

◆ 京都薬草の森公園 整備・観察植物など



8月の大雨により山から石が大量に流れて来てしまい、9月の整備では参加者の皆様と共に、地道にこれらの石を取る作業をしました。今は完全に林道として修復しています。10月の整備は台風の為中止、11月の「収穫祭・芋煮会」は参加者多数で、たいへん盛り上がりしました。巨大なサツマイモにカボチャに原木しいたけなど、大収穫でした。



ツクサ（9月）



ツリフネソウ（9月）



フシグロセンノウ（9月）



ツチグリ（きのこです！11月）

◆ 新薬膳教室「花脊の恵みを楽しみましょう！」11月20日

於 ウィングス京都 講師：阪口漢方薬膳研究所 所長 阪口順子先生



今回は花脊を中心に採れたてのサツマイモや里芋、カボチャ、金時ショウガ等をふんだんに使ったメニューでした。里芋と厚揚げを練り込んだつくねは甘味噌と良く合い、肉なしとは思えない程の味わいで大好評でした。

メニュー

- * 里芋と厚揚げのつくね 焼き野菜添え
- * ズイキとワケギの酢の物
- * 葉物野菜の煮浸し
- * 大根、蕪、人参の和風サラダ
- * インゲン豆とキノコのスープ
- * ポップコーン
- * 黒豆と金時ショウガのご飯

レシピをご希望の方は事務局までお問合せ下さい！

◆ 海外研修旅行 南インド（バンガロール、マイソール方面）11月10日～15日



バンガロールにある国際的な薬草抽出会社に訪問しました。会社の方の案内のもと工場も見学させていただきました。日本からは西陣の「つづれ織り」のふくさをプレゼントしました。

今回の研修の一番とも言えるメイン目的地は香木「白檀」の生息地でした。お香としては知っていても、日本人で白檀の木自体を見た事のある人はほとんどいないようで、とても貴重な経験となりました。



かつてマイソールの地を治めていたマイソール藩王国の英雄のティプ・スルターンによって完成された「ラルバグ植物園」に行きました。96ヘクタールの大庭園であり、インド最大級のコレクションだそうです。



バナナの葉の上に置かれて出てきた種々カレー。南インドでは薄めのナンが特徴的でした。



インドで最も豪華と言われる「マハラジャ宮殿」の前で集合写真

2015年1月・2月・3月のこれからの行事予定

◆ 京都薬草の森公園 整備

3月末まで閉山です。来春4月の山開きをお楽しみに！

◆ 自然療法アドバイザー養成講座（事前にお電話にてご予約ください）

午後2時～5時 於：事務局3Fセミナー室

土曜コース：1月17日（第3週に変更）・2月14日・3月14日

木曜コース：1月22日・2月26日・3月26日

※受講料3,000円（正会員2,500円）学生1,000円

※受講内容はどちらのコースも同じです。ご都合に合わせた曜日で出席下さい。

◆ 京料理教室 入門 @ウィングス京都 テーマ：「老舗京料理店に学ぶ和食のキホン」

日時：2月9日（月）午後1時45分～4時30分頃

本NPOがいつもお世話になっている「京料理 松本^{まつもと}義敬若大将を講師としてお招きします。

会費：2,500円（正会員2,000円）

《※詳細は別紙をご覧ください。》

毎月第2月曜日は「会員と理事長の漢方相談の日（無料）」です。
お気軽にお越しください。（お電話にて事前にご予約をお願いします。）
1月19日・2月16日・3月9日（1、2月は第3週に変更）

セミナー室でのお稽古

★ 毎週火曜
『書道教室』 14:00～16:00
講師：野崎 桃春 先生

★ 毎週水曜
『ヨガ教室』
午前の部 11:30～11:30（新開講！）
午後の部 14:00～15:30
講師：斎藤 裕子 先生

★ 予約制
『きもの着付教室』
11:00～13:00／14:00～16:00
講師：平岡 陽子 先生

セミナー室のご利用や教室にご参加希望の方は事務局まで

－事務局だより－

本年も残りわずかとなりました。全国の会員の皆様いかがお過ごしでしょうか？事務所のある京都は今年もとても寒く、玄関に置いてあるペレットストーブ（杉材を粉碎してペレットにし、それを燃料としたストーブ）が大活躍をしています。

今年も会員の皆様のおかげで、少しずつではありますが、本NPOはまた一歩前に進むことができました。薬草の森公園内の植物の名札付も順調に進んでいます。本年もご協力有難うございました。来年からも多くの皆様にご参加いただける楽しいイベントなどを考えて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

車で事務局へお越しの皆様は西隣の駐車場No.1～5と薬局前スペースをご利用下さい。